

# 水中ウォーキング

足腰に不安のある方や、運動習慣をつけたい方にピッタリなプログラムです。音楽にのりながら水中を歩き全身運動を行います。

対象	一般
時間	10:10~11:00 (受付 9:55~)
会場	温水プール
定員	各回 20名
料金	1回 700円
講師	藤林 優香子 先生
申込受付	【事前予約不要】 券売機にてチケット購入後、プール窓口にお越しください。
持ち物	水着・水泳帽子・水分補給できる物 タオル・必要な方はゴーグル等
問合せ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221

開催月	開催日				
4月	12	19	26		
5月	10	17	24		
6月	14	21	28		
7月	5	12	19		
8月	混雑時期の為、プログラムの開催はございません。				
9月	6	13	27		
10月	4	11	18	25	
11月	1	8	15	22	29
12月	6	13	20		
1月	17	24	31		
2月	7	14	28		
3月	7				



お手持ちのスマートフォンから  
日程のご確認が可能です。

※休講情報はHPでご覧いただくかお電話でご確認ください。